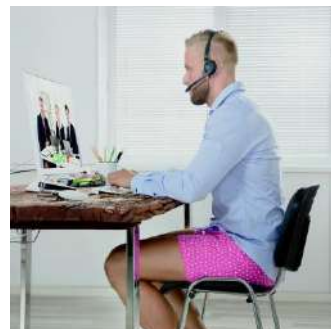


WPŁYW HERBATY NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

Drodzy Wychowankowie!

Niewątpliwym plusem zdalnej nauki, jest komfort związany z możliwością ubrania swobodnego stroju, czy popijania sobie gorącej herbatki lub kawki.



W związku z tym, chciałabym opowiedzieć Wam pokrótce o właściwościach różnego rodzaju herbat na organizm człowieka, żeby łatwiej było Wam dokonać odpowiedniego wyboru lub wprowadzić do swojej diety nowe, herbaciane smaki.

Często zastanawiacie się którą herbatę wybrać, albo jakie w ogóle herbaty istnieją?

Różnorodność świata herbat jest ogromna, ale wprowadzono podział na sześć rodzajów. Głównymi kryteriami tego podziału jest stopień utlenienia liści, ich kolor, a także kolor naparu.

Tak więc mamy następujące herbaty:

- **Herbata zielona** - najstarszy rodzaj herbaty, który po zaparzeniu może mieć kolor od żółtego do zielonego. Najczęściej charakteryzuje się delikatnym smakiem i ożywczym aromatem.

Zielona herbata:

- działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo,
- pomaga w pozbyciu się zanieczyszczeń z organizmu,
- obniża poziom cholesterolu,
- zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu,
- chroni zęby przed próchnicą,
- pomaga w zmniejszeniu stresu,
- działa przeciwwrzodowo,
- pomaga też w problemach z oczami, warto przemywać je zieloną herbatą w czasie zapalenia spojówek,
- nie jest zalecana w dużych ilościach, osobom chorującym na anemie.



- **Herbata biała** - jest przygotowywana z najmłodszych liści i pączków. Często liście herbaty tego gatunku pokryte są białym meszkiem (od tego pochodzi nazwa). Biała herbata ma bardzo delikatny i subtelny smak i aromat. Często uznawana jest za najszlachetniejszą z herbat.

Biała herbata:

- bardzo efektywnie pobudza, do tego stopnia, że może zastąpić kawę,
- pomaga też w skoncentrowaniu się,
- posiada antyoksydanty zapobiegające rozwojowi komórek nowotworowych,
- opóźnia proces starzenia się skóry,
- poprawia pracę układu immunologicznego, czyli zwiększa odporność organizmu.



- **Herbata żółta** - jest najrzadziej spotykanym rodzajem herbaty. Bogata jest w przeciwutleniacze, a technika wytwarzania jej pozwala zachować ich jak największą ilość. Jej smak jest subtelny, z wyczuwalną lekką goryczą i nutką słodczy. Jest to bardzo rzadka i droga herbata.

Żółta herbata:

- pomaga chronić zęby przed próchnicą,
- łagodzi objawy związane z chorobami układu kostnego,
- regularne picie zapobiega łamliwości kości,
- ma działanie przeciwnowotworowe,
- obniża podwyższone ciśnienie krwi oraz pomaga utrzymać prawidłowy jego poziom, chroni serce i cały układ krążenia,
- obniża poziom cholesterolu.



- **Herbata czarna** - najpopularniejsza w Europie. Charakterystyczny smak i aromat nadaje jej całkowita fermentacja.

Czarna herbata:

- pobudza nasz organizm, dodaje energii,
- zwiększa koncentrację,

- przyspiesza pracę żołądka,
- zmniejsza stres,
- obniża ciśnienie krwi,
- sprawia, że zęby są mniej narażone na próchnicę,
- zmniejsza ryzyko zakrzepów,
- mocny napar może nawet zapobiegać i zmniejszać ryzyko zachorowania na nowotwory,
- okłady z czarnej herbaty zmniejszają opuchliznę i zaczerwienienie oczu,
- źle wpływa na organizm dziecka,
- nie zaleca się popijania czarnej herbaty do posiłków, ze względu na zawartość taniny, która powoduje gorsze wchłanianie żelaza.



- **Herbata czerwona** - ma bardzo specyficzny smak i zapach spowodowany fermentacją i leżakowaniem. Często prasuje się ją w formę cegiełek, dysków oraz gniazd.

Czerwona herbata:

- ma właściwości odchudzające,
- przyspiesza metabolizm,
- oczyszcza organizm i pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej,
- jest moczopędna i pomaga w usunięciu toksyn z organizmu,
- poprawia nastrój oraz pamięć.



- **Herbata oolong (szmaragdowa)** – jest to herbata częściowo utleniona, coś pomiędzy herbatą zieloną, a czarną. Ich smak i zapach określany jest najczęściej jako kwiatowy, miodowy, orzechowy.

Herbata oolong:

- pomaga w szybszym spalaniu tkanki tłuszczowej,
- pozytywnie wpływa na pracę wątroby,
- obniża poziom złego cholesterolu,
- oczyszcza tętnice ze złogów, wspomagając układ krwionośny,
- wzmacnia układ immunologiczny,

- zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy,
- zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory,

W składzie herbaty oolong zawarte są taniny - substancje hamujące przyswajanie żelaza, w związku z czym nie należy jej pić podczas posiłków.



Pamiętajcie, aby nie parzyć zbyt mocnej herbaty, wówczas łatwiej o przedawkowanie. Herbaty pite w odpowiednich ilościach są bardzo dobre dla naszego zdrowia.

Na koniec dla wszystkich miłośników herbat kilka ciekawostek 😊

- Herbata została po raz pierwszy odkryta w Chinach przez Shen Nunga w 2737 roku p.n.e., który używał jej jako antidotum na trujące zioła,
- Herbata miętowa, czy inne owocowe, to nie herbaty, to napar. Wszystkie herbaty klasyfikowane jako herbata muszą pochodzić z liści rośliny *Camellia sinensis*.
- Praktyka mieszania mleka z herbatą ma związek z klasą społeczną, a nie smakiem. Filiżanki z porcelany niskiej jakości pękały, gdy wlewano do nich gorącą herbatę, więc wlanie w pierwszej kolejności mleka dawało pewność, że filiżanki zostaną nienaruszone.
- Po wodzie herbata jest najczęściej spożywanym napojem na Ziemi.
- Świat wschodni pije herbatę prawie od 5000 lat. Zachód pije ją dopiero od 400 lat.



opracowała:

Aleksandra Kowalska